× ×

मधु-चिकित्सा ।

[मधु या शहदके सेवनसे अनेक रोगोंको दूर करने और आरोग्य रहनेके सुगम उपाय ।]

प्रातःकालसम्पादक पं० जगन्नाथ प्रभाशंकरकी गुजराती पुस्तिकाके आधारसे

लेखक—

श्रीयुत बाबू रामचन्द्र वर्मा ।

कार्तिक, वि० सं० १९८४ ।

नवम्बर, १९२७ ई० ।

मूल्य साढ़े तीन आने ।

मधु-चिकित्सा ।

[१]

यों तो संसारमे स्वाभाविक रूपसे अनेक प्रकारके खाद्य पदार्थ उत्पन्न होते हैं पर उनमेंसे दूध और मधु या शहदकी सर्वोत्तमता प्रायः सभी बुद्धिमानोने स्वीकृत की है। संसारमे यही दो पदार्थ ऐसे हैं जो सर्वांशमें पच जाते है और सदा उत्तरोत्तर अधिक गुण दिखलाते रहते है। इन दोनो पदार्थोंका जितना ही अधिक उपयोग किया जाय उतना ही अधिक लाभ देखनेमे आता है। दूधकी उपयोगिता तथा सर्वश्रेष्ठता तो केवल एक इसी बातसे प्रमाणित है कि प्रकृतिने उसे माताके स्तनोमें ही उत्पन्न कर दिया है जिससे वह जन्मकालसे ही अधिकाश जीवोंका स्वाभाविक भोजन हो जाता है। प्रकृतिकी इस योजनासे यह भी सिद्ध होता है कि दूध सब अवस्थाओमे सदा गुणकारी और बलवर्धक ही प्रमाणित होता है *। यदि अभी हालके जनमे हुए या महीने दो महीनेके बच्चोंको दूधके सिवा और कोई खाद्य पदार्थ दिया जाय तो बहुधा वह हानिकारक ही प्रतीत होगा; परन्तु दूधके सम्बन्धमें यह बात नहीं कही जा सकती। ठीक यही बात मधुके सम्बन्धमे भी है। बड़े बड़े चिकित्सकों और वैज्ञानिकोने परीक्षा करके यह सिद्ध किया है कि यदि संसारमें कोई पदार्थ दूधकी बराबरी कर सकता है तो वह मधु ही कर सकता है। दो चार दिनके जनमे हुए बालकसे लेकर सौ वर्ष तकके बुड्ढेको

* दूधके गुणोंके विषयमें विशेष जाननेके लिए हमारी 'दुग्ध-चिकित्सा' नामक पुस्तक पढ़िए।

चाहे जिस अवस्थामे मधु दिया जाय वह कभी हानिकारक नहीं हो सकता, सदा कुछ न कुछ गुण ही करता है। प्रकृतिने माताके स्तनमें दूधके स्थानमे मधु नहीं उत्पन्न किया इससे चाहे भले ही कोई यह बात सिद्ध कर ले कि दूधकी अपेक्षा मधु कम गुणकारी है; परन्तु यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो कई बातोमे यह दूधसे भी कहीं बढ़कर है। और यही कारण है कि चाहे माताके स्तनोमेसे मधु न निकलकर दूध ही निकलता हो; परन्तु उस दूधमें भी मधुका एक अच्छा अंश अवश्य वर्तमान रहता है।

यदि मधुका आश्चर्यजनक गुण देखना हो तो किसी गर्भिणी स्त्रीको उसकी गर्भावस्थासे ही नित्य थोडा थोड़ा मधु देना आरम्भ कीजिए और यह क्रिया प्रसवकाल तक बराबर जारी रखिए। इसके उपरान्त जब उसे सन्तान उत्पन्न हो तब उस सन्तानको भी बराबर दूधके साथ थोड़ा थोड़ा मधु देते रहिए। फिर देखिए कि साल दो सालका होने पर वह बच्चा कितना अधिक हृष्ट पुष्ट और स्वस्थ रहता है। परीक्षा करने पर यह विधि बहुत ही गुणकारी प्रमाणित हुई है। बालकोंको मीठी चीजे बहुत पसन्द होती है और अधिकाश बालक मीठे पदार्थ वहुत चावसे खाया करते है। माता पिता प्रायः उन्हें चीनी अथवा उससे बनी हुई और चीजे खानेके लिए दिया करते है। परन्तु अनेक अवस्थाओमें बालकोके लिए चीनी बहुत ही हानिकारक प्रमाणित होती है और उससे उन्हे प्रायः अनेक प्रकारके रोग हो जाया करते है। यह ठीक है कि बालकोको उनके शरीरके पोषण और वर्धनके लिए चीनी या किसी और मीठे पदार्थकी बहुत अधिक आवश्यकता रहती है और इसी लिए उनकी प्रकृति भी उसीकी ओर रहती है; परन्तु जब चीनी अधिक परिमाणमें दी जाती है तो उससे लाभके

बदले प्रायः हानि ही अधिक हुआ करती है। और फिर सबसे अधिक हानि इसलिए होती है कि आजकल बाजारोंमें जो चीनी अथवा जिस चीनीकी बनी हुई चीजें मिलती है वह चीनी या तो खालिस विदेशी ही होती है या उसमे बहुत कुछ अंश विदेशी चीनीका हुआ करता है। कदाचित् यहाँ यह बतलानेकी आवश्यकता न होगी कि विदेशी चीनीमे बहुतसे ऐसे पदार्थ मिले रहते है जो अनेक दृष्टियोंसे बहुत अधिक हानिकारक होते है और जिनका विशेषतः छोटे बच्चोंके स्वास्थ्यपर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। इस लिए यदि बालकोंको चीनीके स्थान पर थोड़ा थोड़ा मधु दिया जाया करे, तो उससे हानिकी कोई सम्भावना नहीं रह जाती और लाभ ही लाभ होता है। यह बात केवल छोटे बच्चोके लिए ही नही है, वयस्क स्त्रियाँ और पुरुष भी इसके सेवनसे बहुत अधिक लाभ उठा सकते है।

हमारे देशमें तो प्रायः ईखसे ही चीनी बनाई जाती है, पर विदेशोसे यहाँ जो चीनी आती है वह प्रायः गाजर चुकन्दर या इसी प्रकारके और अनेक पदार्थोंसे बनी हुई होती है। इसके अतिरिक्त उसे साफ करनेमें भी हड्डियो और रक्त आदि अनेक ऐसे पदार्थोंका व्यवहार होता है जो स्वास्थ्यकी दृष्टिसे हानिकारक और धर्मकी दृष्टिसे आपत्तिजनक होती हैं। इस-लिए विदेशी चीनी व्यवहारमें लाने योग्य नहीं होती। हमारे यहाँके चिकित्सा-ग्रन्थोंमे खांड या शक्कर चीनी और मिस्री आदिके बहुतसे गुण कहे गए है। पर वे गुण उसी चीनी या मिस्री आदिके कहे गए हैं जो ईखसे बनी हुई हो। गाजर चुकन्दर या इसी प्रकारके और पदार्थोंसे बनी हुई चीनी आदिमें वे गुण कदापि नहीं हो सकते। इसलिए विदेशी चीनीसे वास्तविक चीनीके लाभोकी आशा रखना ठीक नहीं और जँहा तक हो सके विदेशी चीनीके व्यवहारसे सदा बचना चाहिए।

देशी चीनीकी अपेक्षा विदेशी चीनी प्रायः सस्ती पड़ती है और इसी लिए लोग उसीका व्यवहार करते हैं। लोग चाहे उसका उतना अधिक व्यवहार न भी करे, पर प्रायः दूकानदार लोग सस्ती बेचनेके लिए देशी चीनीमे विदेशी चीनी मिलाकर अथवा विदेशी चीनीमें कुछ लाली लानेके लिए उसमे गुड़ या शक्कर आदि मिलाकर बेचते है। विदेशी चीनीके बहुत अधिक व्यवहारका बुरा परिणाम भी प्रायः देखनेमे आता है। आजकल बहुतसे लोग प्रमेह और अजीर्ण आदि रोगोसे पीड़ित देखे जाते है। इन तथा और बहुतसे रोगोका मूल इसी विदेशी चीनीमे समझना चाहिए। इसलिए जो लोग चीनीका व्यवहार करना चाहते हों उन्हे जहाँ तक हो सके देशी चीनीका ही व्यवहार करना चाहिए। परन्तु आजकल बाजारकी जो परिस्थिति है उसके कारण शुद्ध देशी चीनी सब लोगोको और सहजमे प्राप्त नही हो सकती। इसलिए यदि चीनीके स्थानमे मधुका व्यवहार किया जाय, तो लोग केवल बहुतसी हानियोसे ही नही बच जाते बल्कि बहुतसे लाभ भी उठा सकते है। यह ठीक है कि चीनीकी अपेक्षा शहदका भाव कुछ अधिक होता है; पर चीनीकी अपेक्षा शहदमे मिठास कहीं अधिक होती है इसलिए पड़ता दोनोका प्रायः बराबर बैठ जाता है। और यदि देशमे शहद या मधुका व्यवहार बढ जाय तो एक नये उद्योग और नये व्यापारका भी अच्छा मार्ग निकल आता है। हमारे देशमे तो व्यावसायिक दृष्टिसे शहदकी मक्खियोका पालन बहुत कम होता है, पर पाश्चात्य देशोमे बहुतसे लोग और विशेषतः देहातोमें किसानोकी स्त्रियाँ यह काम व्यावसायिक दृष्टिसे करती है और इससे अच्छा लाभ उठाती हैं। यदि हमारे देशमे मधुका व्यवहार बढ़ जाय और कुछ लोग शहदकी मक्खियाँ पालकर शुद्ध मधु तैयार करने लग जायँ तो उन्हें

अच्छा आर्थिक लाभ हो सकता है और कुछ लोग बेकारीसे छुट्टी पा सकते है।

आजकल प्रायः सारे भारतमे और विशेषतः दक्षिण भारतमें पाश्चात्य जातियोकी देखा देखी चायका रवाज बहुत बढ़ गया है। यह एक बहुत बड़ा दुर्व्यसन है और इससे अनेक प्रकारकी हानियाँ होती हैं। ये हानियाँ इसलिए और भी बढ जाती है कि चायके अच्छे शौकीन उसमें प्रायः विदेशी चीनी ही डाला करते है। हमने अपने कई चाय-प्रेमी मित्रोंको यह कहते हुए सुना है कि चायके लिए विदेशी चीनी ही सबसे अच्छी होती है और इसी लिए वे ढूँढ़कर विदेशी चीनी खरीदते है। एक तो चाय स्वयं ही अनेक प्रकारकी हानियाँ करती है दूसरे जब उसमे विदेशी चीनी मिलाई जाती है और नित्य तीन तीन और चार चार बार दोनोका सेवन किया जाता है तो उससे होनेवाली हानि-योका वर्णन सुननेकी अपेक्षा अनुमान कर लेना ही बहुत अच्छा है *। हर्षका विषय है कि अब इस देशके कुछ लोगोकी समझमें यह बात धीरे धीरे आने लग गई है कि चायसे अनेक प्रकारकी हानियाँ होती है और इसलिए उन्होने चायके स्थानपर तुलसीकी पत्तियोका व्यवहार आरम्भ किया है। तुलसीकी पत्तियोमे कितने अधिक गुण होते है यह यहाँ बतलानेकी आवश्यकता नहीं। जिस तुलसीका एक छोटासा पौधा घरमे रहनेसे अनेक प्रकारके रोगोसे रक्षा होती है यदि उसकी पत्तियोंका बराबर सेवन किया जाय तो अवश्य ही उससे अपरिमित लाभ हो सकते है। और यदि उस तुलसीमे चीनीकी जगह मधुका व्यवहार किया जाय तो फिर पूछना ही क्या है—सोना और सुगन्ध दोनो उपस्थित हैं।

---

* चाय और तमाखूके दुर्गुणोंको भली भाँति समझनेके लिए हमारा प्रकाशित किया हुआ 'विद्यार्थियोंका सच्चा मित्र' पढ़िए।

जरा एक बार कल्पना कीजिए कि विदेशी चीनी कितनी अपवित्र और हानिकारक होती है और मधु कितना अधिक पवित्र तथा लाभदायक होता है। हमारे यहाँ मधुकी गणना बहुत ही पवित्र पदार्थोंमे की गई है, यहाँतक कि देवताओंको स्नान करानेके लिए पचामृत तकमे उसका व्यवहार होता है और उसकी गणना अमृतमे की जाती है। हमारे देशके कई चिकित्सकोंने परीक्षा करके इस बातका अनुभव किया है कि औषध रूपमे पंचामृतका सेवन करनेसे क्षय आदि बिकट रोगोके रोगी भी अच्छे हो जाते है। और यो तो प्रायः बहुतसे रोगोंमे और बहुतसे औषधोके साथ अनुपान रूपमे वैद्य लोग मधुका व्यवहार कराते है। अनुपान रूपमे मधुका बहुत अधिक व्यवहार यह बात सिद्ध करता है कि मधुमे अनेक प्रकारके रोगोको दूर करनेकी बहुत अधिक स्वाभाविक शक्ति वर्तमान है। इसलिए हम कह सकते है कि शुद्ध मधुका निरन्तर थोडा बहुत व्यवहार करते रहनेसे मनुष्य सदा बहुत स्वस्थ रह सकता है और अनेक प्रकारके रोगोमे सहजमे अपनी रक्षा कर सकता है। और यदि इस मधुका व्यवहार दूधमे मिलाकर किया जाय, तो इससे बढकर और कोई बात ही नही हो सकती। क्योकि इस संसारमे यदि अमृत कोई चीज है तो वह या तो दूध है और या मधु, और जहाँ इन दोनोका सयोग हो वहाँ समझ लेना चाहिए कि दो दो अमृत एक साथ है।

[२]

हमारे यहा पुराणो आदिमे जिन सात सागरोकी कल्पना की गई है उनमेसे एक सागर दूधका और एक मधुका है। इसीसे इन दोनो पदार्थोंकी महत्ता भली भाँति सिद्ध हो सकती है। केवल हमारे ही यहाँ नहीं बल्कि सभी प्राचीन देशों और जातियोमे इन दोनों पदार्थोंकी गणना अमृतमें होती आई है और ये दोनों पदार्थ मनुष्योके लिए परम

अभीष्ट कहे गए हैं। बाइबिलमे जिस स्वर्गकी कल्पना की गई है और जहाँ धार्मिक लोगोको पहुँचानेका वादा किया गया है वह दूध और शहदसे भरा हुआ है। बाइबिलमे लिखा हुआ है कि प्रायः पैंतीस सौ वर्ष पहले इसराइलके लोग एक ऐसे प्रदेशके अनुसन्धानमे लगे थे जिसमे मनुष्योको सब प्रकारके सुख अनायास ही प्राप्त होते थे और जो दूध और शहदसे भरा हुआ था। यही ईसाइयोका अभीष्ट प्रदेश और स्वर्ग है और यहीं पहुँचनेकी वे कामना रखते है। मुसलमानोको भी बिहिश्तमे पानीकी जगह शहद ही मिलेगा। अनेक प्राचीन जातियोका यह विश्वास था कि मधु इस लोकका पदार्थ नही है बल्कि वह स्वर्गसे गिरकर यहाँ आ गया है। तात्पर्य यह कि अधिकांश प्राचीन जातियाँ इसे अलौकिक और स्वर्गीय पदार्थ समझती थी और अमृतके समान इसका आदर करती थीं। हमारे यहाँ तो यह पचामृतमेसे एक अमृत है ही। और यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो दूध और मधु ये दोनो ही अमृत है। स्वाद और गुणमे संसारका और कोई पदार्थ इनकी बराबरी नही कर सकता।

बहुत प्राचीन कालमे जब कि मानव जातिको शरीरका पोषण करनेवाले और बल बढानेवाले बहुत ही थोड़े पदार्थोंका ज्ञान था, यही मधु सबसे अधिक पौष्टिक समझा जाता था और इसीका सबसे अधिक व्यवहार होता था। साथ ही यह भी कहा जाता है कि उन दिनो लोग बहुत अधिक बलवान्, हृष्ट पुष्ट आर नीरोगी हुआ करते थे। चीनी आदि बनानेकी क्रिया तो बहुत बादमे निकली थी, पर मधुका व्यवहार बहुत प्राचीन कालसे होता आया है। सुप्रसिद्ध महात्मा सुलैमान सब लोगोको शहद खानेका उपदेश दिया करते थे, क्योकि वे समझते थे कि यह सर्वश्रेष्ठ पदार्थ है। कहते है कि एक आदमी मुहम्मद साहबके पास जाकर

कहने लगा कि मेरे भाईके पेटमे बहुत सख्त दर्द है। आप कृपाकर कोई ऐसा उपाय बतलावें जिससे उसका वह दर्द दूर हो जाय। मुहम्मद साहबने कहा कि तुम जाकर उसे शहद दो, इससे उसके पेटका दर्द दूर हो जायगा। वह गया और थोड़ी देर बाद लौटकर फिर आया और कहने लगा कि मैने उसे शहद तो दिया पर उसका दर्द कम नहीं हुआ। मुहम्मद साहबने कहा कि शहदसे दर्द क्यो नहीं अच्छा होगा? जाओ और उसे फिर शहद दो और इस बार कुछ अधिक मात्रामें देना। उसका दर्द जरूर दूर हो जायगा। उसने फिर जाकर अपने भाईको और अधिक शहद दिया और कहते है कि शहदसे ही उसके भाईके पेटका दर्द अच्छा हो गया।

वैद्यकका कोई ग्रन्थ उठाकर देखिए, उसमे मधु रोगनाशक और आरोग्यवर्धक बतलाया गया है। अधिकाश ग्रन्थोमे शुद्ध मधु अमृतके समान गुणकारी और समस्त आयुर्वेदिक औषधोका एक मात्र और सर्वश्रेष्ठ अनुपान कहा गया है। मधु योगवाही कहा गया है। इसका अर्थ यह है कि यह जिस योगके साथ मिलाया जाता है उसीके अनुसार गुण करने लगता है। यह सभी अवस्थाओ और सभी प्रकृतियोके लोगोंके लिए समान रूपसे गुणकारी होता है। यह सब लोगोको बिना किसी प्रकारकी हानिकी सम्भावनाके दिया जा सकता है। यहाँ तक कि गर्भवती स्त्रियोंको भी यह निस्संकोच होकर दिया जा सकता है। यह मत केवल हमारे वैद्यक शास्त्रका ही नहीं है बल्कि डाक्टरी और हिकमतका भी है। सभी प्रकारके लोग यह बात मानते हैं कि मधुके नित्य प्रतिके सेवनसे सब प्रकारके रोग नष्ट होते है और आरोग्य प्राप्त होता है। प्लीनीने अपने एक ग्रन्थमें लिखा है कि गलेके सब प्रकारके रोगों, कंठमाला, छातीके सब प्रकारके रोगों और ज्वर आदिमें मधुके सेवनसे

बहुत अधिक लाभ होता है और इससे पित्त रसकी विशेष प्रकारसे वृद्धि होती है। एरिस्टोनने एक स्थानपर लिखा है कि ओलम्पियन लोगोंके भोजमें एक प्रकारका अमृत परोसा जाता था जो मधुसे बनाया जाता था। इसी प्रकारके और भी अनेक प्रकारके उल्लेख मिलते है। प्राचीन कालमें जब कि लोगोंको चीनी आदिका ज्ञान नहीं हुआ था प्रायः मधुका ही व्यवहार किया जाता था। पर आजकलके लोग मधुके गुण बिलकुल भूल गये है और चीनी आदिका ही व्यवहार करते हैं। परन्तु चीनी और मधुमे अंतर यह है कि चीनीसे अनेक प्रकारकी हानियाँ होती है और अनेक रोग उत्पन्न होते है। पर मधुसे अनेक प्रकारके लाभ होते है और अनेक रोग दूर होते है। वैज्ञानिकोने परीक्षा करके देखा है कि यदि चीनी आदिमे हमारे मुँहकी लार न मिले और वह किसी प्रकार यों ही पेटके अन्दर उतार दी जाय तो वह विषका काम करती है। परन्तु मधुमे यह बात नहीं है। उसके लिए यह आवश्यक नहीं है कि उसमें हमारे मुँहकी लार भी अवश्य ही मिले। इसका कारण यह है कि जब मधुमक्खियाँ मधु बनानेके लिए फूलोसे पराग एकत्र करती है तभी उनके मुँहकी लार उसमे मिल जाती है। मधुमक्खियोंके मुँहकी लार मिल जानेके कारण उसमे अनेक प्रकारके गुण उत्पन्न हो जाते है। उन गुणोंमेंसे एक गुण यह भी है कि मधु चाहे जितने दिनोंतक रखा जाय पर वह कभी खराब नहीं होता। उसमें किसी प्रकारका विकार उत्पन्न नहीं होता। यह गुण उसमे फार्मिक एसिड उत्पन्न होनेके कारण होता है। यह फार्मिक एसिड मधुको तो बिगड़नेसे बचाता ही है साथ ही वह अनेक प्रकारके रोगोंको दूर करनेमें भी सहायक होता है। अनुभव करके यहाँतक देखा गया है कि गठिया आदि रोगोमें पीड़ित अंग यदि मधुमक्खीसे कटाया जाय तो इसी फार्मिक एसिडके योगके कारण वह

अंग नीरोग हो जाता है। मधुके इस प्रकारके गुणोका विवेचन करनेसे पहले हम संक्षेपमें यह बतला देना चाहते है कि मधु किस प्रकार उत्पन्न होता है और तब हम यह बतलावेगे कि यह किन किन रोगोंमें और किस प्रकार गुणकारी होता है।

[३]

फूलोमे जो पुष्परस या पराग उत्पन्न होता है उसे मधुमक्खियाँ पान करती हैं और कुछ समय तक अपने उदरमे रखनेके उपरान्त अपने छत्तेमे ले जाकर उसे उगलकर संग्रह करने लगती है। मधुमक्खियोंके सिवा बर्रे, भौंर और पतंग आदि और भी अनेक प्रकारके जन्तु मधु एकत्र करते है। फूलोंके रसके अभावमे गुड़, खाड़, ईख आदिसे भी मधु एकत्र किया जाता है। हिसाब लगाकर देखा गया है कि सेरभर मधु एकत्र करनेमे मधुमक्खियोको प्रायः ७५ लाख फूलोका मकरंद पान करना पड़ता है। यो तो सभी प्रकारके फूलोसे मधु एकत्र किया जाता है पर उनमे महुए, अडूसे, अंगूर, नासपाती, सेब, संतरे, आम, नीबू, नीम, कमल, मौलसिरी, सेवती, गुलाब, भिंडी, शलजम, कपास, तिल और शतावर आदिके फूल मुख्य है। फूलोका रस पहले तो जलके समान पतला रहता है पर मधुमक्खियोके पेटमे शहदवाली थैलीमें जाने पर उसमे कई प्रकारकी रासायनिक क्रियाएँ होती है। वह गाढ़ा तथा बहुत अधिक मीठा हो जाता है। इन्हीं रासायनिक क्रियाओमेंसे एक क्रियाके द्वारा उसमे फार्मिक एसिड उत्पन्न होता है जिसका उल्लेख पहले किया जा चुका है।

फूलोके जिस अंशसे सुगन्धि फैलती है वही अंश मधुमे भी प्रधान होता है। वही अंश लेकर मधुमक्खियाँ अपनी शहदवाली थैलीमें भर होती हैं और लाकर अपने छत्तेमें जमा करके फिर और रस लानेके

लिए चली जाती हैं। वहाँ दूसरी मक्खियाँ उस मधुको अपने परोंसे सुखाकर कुछ और गाढ़ा कर देती है और तब उसे मोमसे सुरक्षित करके छोड़ देती है। किसी पदार्थको पचानेके लिए उदरकी जिन क्रियाओंकी आवश्यकता होती हैं उनमेंसे अधिकाँश क्रियाएँ तो स्वयं मधुमक्खियाँ ही कर चुकती है जिसके कारण वह हमारे लिए सुपाच्य हो जाता है और इसके अतिरिक्त उसमे फार्मिक एसिड उत्पन्न होनेके कारण और भी अनेक प्रकारके गुण आ जाते है जिनके कारण वह रोगनाशक और योगवाही हो जाता है।

कुछ तो मक्खियोंके जातिभेदके कारण और कुछ फूलोके भेदके कारण मधु भी अनेक प्रकारका होता है। देशी, पहाड़ी, पूर्वी, छोटी मक्खीका, बड़ी मक्खीका आदि अनेक भेद हैं जो इस देशमें पाए जाते है। इनमेंसे पहाड़ी और छोटी मक्खीका मधु उत्तम समझा जाता है। एक प्रकारका मधु राजपूतानेसे भी बिकनेके लिए आता है, पर वह प्रायः शुद्ध तथा असली नहीं होता। और यदि शुद्ध तथा असली हो तो भी वह अच्छा नहीं होता। वह या तो शक्कर और गुड़ आदिसे बना हुआ होता हैं और या उसमे इन सब पदार्थोंकी मिलावट होती है। इसके अतिरिक्त मैदा मिट्टी आदि और भी अनेक पदार्थ उसमे मिले हुए होते है। शक्करका बना हुआ मधु जाड़ेमे जम जाता है और उसका स्वाद भी शक्करका सा ही रह जाता है। अच्छा मधु वही समझा जाता है जिसका रंग गौके घीके रंगके समान हो और जिसमेंसे अच्छी गन्ध आती हो। ऐसा मधु ज्यों ज्यों पुराना होता जाता है त्यो त्यों अधिक उत्तम और गुणकारी होता जाता है। असली मधुकी कई प्रकारसे परीक्षा की जाती है। रूईकी बत्ती बनाकर शहदमें डुबाकर जलानी चाहिए। यदि ठीक तरहसे बराबर जलती रहे और उसमेंसे

चटचट शब्द न निकले तो समझना चाहिए कि मधु असली तथा उत्तम है। कुछ लोग साधारण मक्खीको पकड़कर शहदमें छोड़ देते है। यदि वह मक्खी उसमेंसे निकलकर उड़ जाय तो समझ लेते है कि यह शहद असली और बढिया है। यह भी कहा जाता है कि शुद्ध मधु कुत्ता नहीं खा सकता। यदि शहद कुत्तेके सामने रख दिया जाय और वह उसे न खाय तो समझना चाहिए कि शहद असली और बढ़िया है। सूक्ष्मदर्शक यन्त्रके द्वारा उसके सूक्ष्म रजकणोकी परीक्षा करके भी जाना जा सकता है कि शहद असली है या नहीं। परन्तु साधारणतः अपने उत्तम स्वाद रंग और गन्धसे ही शहद पहचान लिया जाता है।

बनावटी मधुके अतिरिक्त कुछ मधु ऐसे भी होते है जिनमें अनेक प्रकारके विष होते है। जो मधु जहरीली मक्खियोके द्वारा संचित किया जाता है वह विशेष रूपसे जहरीला होता है। यदि साधारण मक्खियाँ भी विषाक्त फूलोसे रस संचित करके मधु बनावे तो वह मधु भी जहरीला होता है पर उसमे उतना अधिक विष नहीं होता जितना जहरीली मक्खियो द्वारा संचित किए हुए मधुमे होता है। कुछ मूर्ख और लालची जंगली लोग शहद निकालनेके समय मक्खीका सारा छत्ता ही बहुत बुरी तरहसे निचोड़ते है जिसके कारण उन जहरीली मक्खियोके अंडे-बच्चों तक का सारा रस निकलकर उसी मधुमे आ मिलता है और वह मधु और भी अधिक विषाक्त हो जाता है। ऐसे मधुका रंग कुछ काला होता है और उसमें जलका अंश भी अपेक्षाकृत कुछ अधिक होता है। यह जलका अंश सुखानेके लिए लोग उसे आग पर चढ़ा देते हैं जिससे वह और भी अधिक विषाक्त होता है। इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिए कि मधु कभी आग-

पर न चढ़ाया जाय । आग पर चढ़ाने और पकानेसे मधु विषके समान हो जाता है और उसके सेवनसे शरीरमे बहुत अधिक दाह उत्पन्न होता है । जो मधु काला, बहुत पतला या दुर्गन्धयुक्त हो उसका भी कभी सेवन नही करना चाहिए ।

हमारे यहाँ वैद्यकमे मधु शीतल, कसैला, मधुर, हलका, स्वादिष्ट, रूखा, ग्राही, अग्निदीपक, वर्णकारक, कान्तिवर्धक, व्रणशोधक, मेधाजनक, विशद, वृष्य, रुचिकारक, आनन्ददायक, सशोधक, बलकारक, त्रिदोषनाशक, स्वरशोधक, हृदयके लिए हितकारी और घावको भरनेवाला कहा गया है । इसके अतिरिक्त वह कोढ, बवासीर, खाँसी, पित्त, रुधिरविकार, कफ, प्रमेह, कृमि, मद, ग्लानि, तृषा, वमन, अतिसार, दाह, हिचकी, वायु, विष, भ्रम, शोथ, पीनस, श्वास, रक्तप्रमेह, रक्तातिसार, रक्तपित्त मोह, पार्श्वशूल, नेत्ररोग, संग्रहणी और कोष्ठबद्धता आदिमे भी बहुत अधिक हितकारी तथा गुणकारी माना गया है । नया मधु दस्तावर, बलवर्धक और कफनाशक कहा गया है । और एक वर्ष या इससे अधिकका पुराना मधु उक्त समस्त गुणोसे युक्त बतलाया गया है । हिकमतमे भी इसके जो गुण कहे गए है वे बहुत कुछ वैद्यकमे कहे हुए गुणोसे मिलते जुलते है । डाक्टर लोग गले और छातीके रोगमे इसका बहुत व्यवहार करते है और इसे बहुत बलवर्धक मानते है । सभी देशोंमे औषधोंमें इसका बहुत अधिक व्यवहार होता है । बहुतसे लोग इसे यो ही रोटीके साथ और बहुत से लोग दूधके साथ मिलाकर पीते हैं । इसे घीके साथ मिलाकर खाना मना है । इसके अतिरिक्त इसके और भी कई उपयोग होते है । जिन स्थानोंमे यह अधिकतासे होता है और चीनी कम मिलती है उन स्थानोमे लोग मिठाइयाँ आदि इसीकी बनाते है । विलायतवाले मुरब्बे आदि बनानेमें इसका बहुत अधिक

व्यवहार करते हैं। यह स्वयं तो कभी सड़ता या खराब होता ही नहीं; साथ ही इसमे जो चीज़ डाल दी जाती है उसे भी यह जल्दी सड़ने गलने या खराब होने नहीं देता। यहाँ तक कि फूल भी जो बहुत ही कोमल होते हैं यदि शहदमे छोड़ दिए जायँ तो जल्दी खराब नहीं होते।

[४]

यह तो हम कह ही चुके है कि मधु अनेक प्रकारके रोगोंके लिए बहुत अधिक लाभदायक होता है। अब हम संक्षेपमे यह बतलाना चाहते है कि किन किन रोगोमे मधु कैसे सेवन कराना चाहिए और उसका क्या फल होता है।

यदि कोई यह जानना चाहे कि जठरसम्बन्धी रोगोमे मधु किस प्रकार और क्या लाभ पहुँचाता है तो उसे इसकी परीक्षा इस प्रकार करनी चाहिए। सबसे पहले उसे अपना भोजन जहाँ तक हो सके सादा करते चलना चाहिए और साथ ही साथ भोजनकी मात्रा कम भी करते जाना चाहिए। जब भोजन बहुत सादा और बहुत कम हो जाय तब कुछ दिनो तक सबेरे खाली पेट गरम पानीमे थोड़ा सा शहद मिलाकर पीना चाहिए। पहले पाव भर ताजा पानी लेकर गरम करना चाहिए और तब उसमे एक चम्मच शुद्ध तथा बढिया शहद डालना चाहिए। पानी बहुत अधिक गरम नहीं होना चाहिए, साधारण कुनकुना और पीने योग्य होना चाहिए। यह शहद मिला हुआ पानी एक दमसे और जल्दी जल्दी नहीं पा जाना चाहिए बल्कि धीरे धीरे और घूँट घूँट करके उसी तरह पीना चाहिए जिस तरह गरम दूध या चाय पीते है। अर्थात् वह गरम भी चायकी तरह ही होना चाहिए और पी भी उसी तरह जाना

चाहिए। एक बार सुबह पी लेनेके उपरान्त फिर दिनमें और भी तीन चार बार इसी तरह गरम पानीमे शहद मिलाकर पीना चाहिए। परन्तु भोजनके उपरान्त नही पीना चाहिए, बल्कि सदा भोजन करनेसे घंटे आध घंटे पहले पीना चाहिए। इस बातका अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि शहद मिला हुआ जल उतना ही गरम हो जितना गरम साधारणतः शरीरमेंका रक्त होता है। यदि पानीकी गरमी शरीरके रक्तकी गरमीसे अधिक होगी तो उससे लाभकी अपेक्षा हानि ही अधिक होगी। यदि पानी कुछ अधिक गरम हो तो उसे थोड़ी देर तक यो ही रखकर ठंढा कर लेना चाहिए। बहुतसे लोग प्रायः भोजनके साथ चाय या कहवा पीया करते है। यदि वे इन चीजोंके स्थानपर गरम पानीमे शहद मिला कर पीया करे, तो थोड़े ही समयमे उन्हे आश्चर्यजनक लाभ प्रतीत होने लगेगा।

प्रायः ज्वर आदि रोगोमे किसी प्रकारके खाद्य पदार्थके प्रति रुचि नहीं रह जाती। यदि ऐसी अवस्थामें डूशकी सहायतासे अथवा इसी प्रकारकी और किसी क्रियासे पेटमेका मल निकालकर कोष्ठशुद्धि कर ली जाय और तब इसी प्रकार गरम जलमे शहद मिलाकर घंटे घंटे भर पर पीया जाय तो भी बहुत अधिक लाभ देखनेमें आता है। इससे भोजनकी ओर रुचि बढती है, भूख लगती है, शरीरके बलका नाश नहीं होने पाता और शरीर शीघ्र ही नीरोग हो जाता है। ऐसे अवसरोपर शहदके आरोग्यवर्धक गुणोंका बहुत शीघ्र और अच्छा पता चल जाता है। बहुतसे लोगोंकी अजीर्ण अथवा इसी प्रकारके और अनेक रोगोंके कारण भोजन परसे रुचि बिलकुल हट जाती है और उन्हे कुछ भी भूख नहीं लगती। यदि ऐसे लोग डूशके द्वारा अथवा और किसी प्रकार पहले अपना पेट साफ कर लें और तब दो चार उपवास करके इसी प्रकार

गरम पानीमें शहद मिलाकर पीया करें, तो उन्हें बहुत अधिक लाभ हो सकता है। बहुतसे लोग ऐसे अवसरोंपर अनेक प्रकारकें चूर्णों और नमको आदिका व्यवहार करते है। परन्तु चूर्ण या नमक आदिके व्यवहारसे अनेक प्रकारकी हानियाँ होती हुई देखी गई हैं। यदि वे लोग ऐसी चीजोके स्थानपर शहदका व्यवहार करे, तो उन्हें बहुत अधिक लाभ हो सकता है। यदि शरीरमे किसी प्रकारका विशेष रोग न भी हो' तो भी सबेरे सन्ध्या जिस प्रकार चाय आदिका व्यवहार किया जाता है उसी प्रकार यदि गरम पानीमे शहद मिलाकर पीया जाय तो शरीरका स्वास्थ्य बराबर और भी सुधरता जाता है और जल्दी किसी प्रकारका रोग नहा होने पाता।

यदि किसीका पित्ताशय ठीक तरहसे काम न करता हो तो उसके लिए भी शहदका व्यवहार करना बहुत अधिक लाभदायक होता है। कदाचित् ऐसा कोई रोग न होगा जिसमे वैद्य हकीम या डाक्टर शहद देनेकी मनाही करे। हाँ, पित्ताशयसम्बन्धी तथा और भी दूसरे अनेक ऐसे रोग होते है जिनमे हकीम वैद्य या डाक्टर लोग चीनी शक्कर या बताशा आदि देनेकी मनाही करते है। परन्तु ऐसे रोगोमे भी शहद बिना किसी प्रकारकी हानिकी आशंकाके दिया जा सकता है। जब रोगी किसी कारणसे बहुत अधिक दुर्बल और अशक्त हो जाता है, तब प्रायः डाक्टर लोग उसे काडलीवर आयल, बावरिल या इसी प्रकारकी और अनेक पेटेण्ट दवाएँ पीनेकी सलाह दिया करते है। परन्तु ये पेटेण्ट दवाएँ भी कभी कभी तो कोई लाभ ही नहीं करतीं और कभी कभी बहुत अधिक हानि पहुँचाती है। यदि ऐसे रोगोंमें हानिकारक विलायती पेटेण्ट दवाएँ पिलानेके बदले शहदका व्यवहार कराया जाय तो अपेक्षाकृत बहुत शीघ्र और बहुत अधिक लाभ होता है।

जब लोग काम करते करते या और किसी प्रकारका शारीरिक परि-श्रम करते करते बहुत थक जाते हैं, तब वे सोडा वाटर, चाय या कहवा आदि पीकर थकावट दूर करनेका प्रयत्न करते हैं। परन्तु अधिकांश अच्छे अच्छे चिकित्सकोंकी अब यही सम्मति होती जा रही है कि इन सब पदार्थोंसे लाभकी अपेक्षा हानि ही अधिक होती है। यदि इन सबके बदलेमें थकावट आदि दूर करनेके लिए उक्त रीतिसे गरम पानीमें शहद मिलाकर पीया जाय तो शरीरकी थकावट दूर होनेके अतिरिक्त और भी अनेक प्रकारके लाभ होते है। जिस प्रकार नित्य दिनमें तीन तीन और चार बार चाय, कहवा, या कोको आदि पीया जाता है, उसी प्रकार उनके बदलेमें शहदकी चाय पी जाय तो उससे स्वास्थ्यको बहुत अधिक लाभ पहुँच सकता है और चाय आदिसे स्वास्थ्यकी जो हानि होती है मनुष्य उस हानिसे बहुत सहजमें बच जाता है।

जिस समय बालकका जन्म होता है उस समय भिन्न भिन्न देशोंमें उसे भिन्न भिन्न प्रकारकी घुट्टियाँ दी जाती है। इन घुट्टियोंसे उसकी अँतड़ियाँ और पेट साफ हो जाता है। माताके पहले दिनके दूधमे भी यही गुण होता है। यदि बालकोको इस प्रकारकी घुट्टी देनेके बदले इसी प्रकार थोड़े कुनकुने पानीमे शहद मिला कर दिया जाय तो उससे भी बहुत लाभ होता है। छोटे बच्चोको प्रायः दूध ही दिया जाता है। बहुत छोटी अवस्थाके बालकोंका हाजमा ऐसा नही होता कि वे खालिस दूध पचा सकें, इसलिए लोग प्रायः उसमे आधा पानी मिलाकर उसे गरमकर बाल-कोको पिलाते है। इस प्रकार पतला किया हुआ दूध जल्दी पच जाता है। यदि ऐसे दूधमें थोड़ा शहद भी मिला दिया जाय तो उससे बहुत लाभ होता है। बालकोंको दूधमें जो चीनी मिलाकर दी जाती है वह अनेक अंशोमें हानिकारक होती है। यदि उन्हे चीनीके बदलेमें शहद

दिया जाय तो उन्हें बहुत लाभ होता है और उनका स्वास्थ्य बहुत अच्छा रहता है । अनुभव करके यह देखा गया है कि जिन बालकोंको बहुत ही छोटी अवस्थासे चीनीके बदलेमें शहद दिया जाता है वे बालक चीनी खानेवाले बालकोंकी अपेक्षा अधिक हृष्ट पुष्ट तथा स्वस्थ होते है और उन्हें जल्दी कोई रोग नहीं होता ।

नौ महीनेका एक छोटा बच्चा था जिसे बहुत अधिक कै और दस्त आते थे। उस बालककी दशा इतनी बिगड़ गई थी कि मृत्यु मुखमें पहुँच रहा था और उसके बचनेकी कोई आशा नही थी । उसे दवाकी जगह तो पानीमे मिला हुआ शहद दिया जाने लगा और खुराककी जगह बकरीका दूध रखा गया। बस इन्हीं दोनो चीजोसे थोड़े ही दिनोमे वह बिलकुल अच्छा हो गया और उसे किसी तरहकी शिकायत न रह गई। यदि बालकोको अजीर्ण, कै, या कब्जियत हो अथवा उनका शरीर सूखने लगे तो उन्हें उक्त रीतिसे पानी और शहद देनेसे बहुत अधिक लाभ होता है। प्रायः बालकोंको गुड़ चीनी या मिस्री आदि खानेकी इतनी अधिक आदत पड़ जाती है कि उनका स्वास्थ्य बहुत बिगड़ जाता है । ऐसे बालकोको यदि शहद दिया जाय तो उनकी चीनी आदि खानेकी आदत भी छूट जाती है और उनके स्वास्थ्यको किसी प्रकारकी हानि भी नहीं पहुँचने पाती ।

यदि बालकोंको कै दस्त बदहजमी या इसी प्रकारका और कोई छोटा मोटा रोग हो तो उसके लिए डाक्टर, हकीम या वैद्यके यहाँ दौड़े हुए जानेकी कोई आवश्यकता नहीं है । उन्हें खानेकी जगह गौ या बकरीका दूध देना चाहिए और दवाकी जगह गरम पानीमें मिला हुआ शहद । बस फिर उसके लिए किसी चिकित्सककी आवश्यकता नहीं रह जायगी।

यदि कुछ सयाने बालकोंको भी किसी प्रकारका साधारण रोग हो तो उनके लिए भी यही इलाज करना चाहिए।

बालकोमे अजीर्ण या जठराग्निके मन्द होनेके लक्षण दिखलाई दें तब उन्हें शहदकी चाय देनी चाहिए। उस समय भोजन सादा और कम कर देना चाहिए और दिनमें तीन चार बार शहदकी चाय पीनी चाहिए। वयस्क लोग भी इससे यथेष्ट लाभ उठा सकते है। इससे अजीर्ण दूर हो जाता है और जठराग्नि प्रबल हो जाती है।

पहले यह समझ लेना चाहिए कि जठराग्नि किस प्रकार मन्द पड़ती है। जठरमे सदा कई प्रकारके रस उत्पन्न होते रहते है जिनकी सहायतासे भोजन पचता है। जब ये रस आवश्यकतासे कम मात्रामे उत्पन्न होते है तब पाचन क्रिया शिथिल पड़ जाती है। इसीको अग्निमांद्य कहते है। यदि आदमी बहुत देर तक जमकर कोई शारीरिक या मानसिक परिश्रम करता है तो उसकी जठराग्नि मन्द पड़ जाती है। बार बार और बहुत अधिक क्रोध करनेसे भी जठराग्नि मन्द हो जाती है। बहुत अधिक चिन्ता दुःख या शोक करनेवालोंकी भी यही दशा होती है। यदि भोजन बहुत अच्छी तरह चबाकर न किया जाय, बार बार और अधिक किया जाय, बहुत गरिष्ठ किया जाय अथवा उसके साथ बहुत अधिक या तेज मसाले आदि खाए जायँ तो भी जठराग्नि मन्द पड़ जाती है; और जठराग्निके मन्द पड़नेसे ही अजीर्ण या बदहजमी हो जाती है। इसी अजीर्णके कारण कोष्ठबद्धता या कब्जियत होती है, कै आती है, दस्त आते है, ज्वर हो आता है, रक्तमें विकार उत्पन्न होता है तथा इसी प्रकारके और अनेक रोग हो जाते हैं। जो लोग दिन-रात चुपचाप बैठे रहते हैं या पड़े रहते है और किसी प्रकारका शारीरिक श्रम नहीं करते उनकी भी प्रायः यही दशा होती है। अतः

अजीर्ण आदि दूर करनेके लिए सबसे पहले इन मुख्य कारणोंको दूर करना चाहिए, क्योंकि इन्हीं कारणोसे जठराग्नि मन्द होती है तथा और अनेक प्रकारके रोग होते है। जो लोग इन रोगोंसे बचना चाहते हों उन्हें सबसे पहले रोगोके इन कारणोसे बचनेका प्रयत्न करना चाहिए, और तब यदि इसके साथ भोजनसे एक घंटे पहले शहदकी चाय पी ली जाय तो उससे बहुत अधिक लाभ होता है। बहुत से लोग जब दुर्बल और अशक्त हो जाते है तब बल तथा शक्ति प्राप्त करनेके लिए तरह तरहकी पौष्टिक औषधोका सेवन करने लगते है; परन्तु इन औषधोंसे बहुत कम लाभ होता है। वे लोग और भी अनेक प्रकारके उपचार करते है; पर किसीका कुछ भी फल नहीं होता। फल हो कहाँसे? उनके रोगके जो वास्तविक कारण होते है वे तो ज्योके त्यों बने रहते हैं। उन कारणोको तो वे दूर करते ही नहीं, केवल औषधोके बलपर बलवान् बनना चाहते हैं। परन्तु यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो दुर्बलता आदि रोगोंका मुख्य कारण जठराग्निकी मन्दता ही है। शरीरके अंगोका ठीक तरहसे पोषण तो होता ही नहीं; फिर यदि दुर्बलता न हो तो और क्या हो? जिस आदमीकी जठराग्नि मन्द पड़ जाती है वह सहजमे ही बहुत से रोगोका शिकार बन जाता है। ऐसे लोग प्रायः युवावस्थामे ही वृद्ध, बल्कि वृद्धोसे भी गए बीते हो जाते है। ऐसे लोगोको सबसे पहले अपनी जठराग्निको ठीक दशामे रखनेका प्रयत्न करना चाहिए। उन्हे खुली हवामे रहना चाहिए, कुछ व्यायाम करना चाहिए, हलका सादा और परिमित भोजन करना चाहिए, खूब चबा चबाकर भोजन करना चाहिए, चाय कहवे और कोको आदिका सेवन छोड़ देना चाहिए, क्रोध दुःख और चिन्ता आदिका परित्याग कर देना चाहिए और या तो दिनमें तीन चार बार शहदकी चाय पीनी

चाहिए और या और किसी प्रकार शहदका सेवन करना चाहिए। शहदके सेवनसे शरीर सदा स्वस्थ बना रहता है और युवावस्था अधिक समय तक स्थिर रहती है।

जिन लोगोंको बवासीर हो वे यदि भोजनसे एक घंटे पहले शहदकी चाय पिया करे तो उन्हें भी इससे बहुत लाभ हो सकता है।

भगन्दर या इसी प्रकारके और रोगोमे रोगियोको सब प्रकारका भोजन छोड़ देना चाहिए और केवल दूधपर निर्वाह करना चाहिए; और उस दूधमें चीनी आदिकी जगह सदा शहद डालना चाहिए। यदि थोड़े दिनो तक केवल इसी प्रकार रहा जाय तो शीघ्र ही विना और किसी प्रकारके औषधोपचारके आरोग्य लाभ किया जा सकता है।

जिन लोगोको कब्जियत हो उन्हे शहदसे बहुत अधिक लाभ होता है। कब्जियत एक ऐसा रोग है जिसका बुरा प्रभाव सारे शरीरपर पड़ता है। कारण यह है कि जिन लोगोको कब्जियत होती है वे न तो अच्छी तरह भोजन पचा सकते हैं और न यथेष्ट मात्रामे भोजन ही कर सकते है। ऐसी अवस्थामे शरीरके अवयवोका पूरा पूरा भोजन नहीं मिलता जिससे उनका ठीक तरहसे पोषण नहीं होता; और जब अवयवोका भली भाँति पोषण ही न हो तब वे नीरोग और सबल कैसे रह सकते है? इसलिए कब्जको शुरूमें ही दूर करनेका प्रयत्न करना चाहिए। नहीं तो आगे चलकर जब यह रोग पुराना हो जाता है तब इससे पीछा छुड़ाना बहुत कठिन हो जाता है। कब्जियतका एक बुरा परिणाम यह भी होता है कि शरीरका रक्त दूषित हो जाता है और उसमें अनेक प्रकारके विकार आ जाते हैं। सबेरे और सन्ध्या दोनों समय भोजन करनेसे कुछ पहले यदि थोड़े गरम पानीमें मधु मिलाकर पी लिया जाया करे तो इससे कब्जि-

यत अवश्य दूर हो जाती है। मैदेसे कब्जियत बहुत बढ़ती है, इसलिए उसका व्यवहार बिलकुल छोड़ देना चाहिए। पुरानी कब्जियतमे प्रायः डाक्टर लोग कैस्करा सैगरेडा (Cascara Sagrada) का व्यवहार करनेका परामर्श देते है। परन्तु इससे बादमे अनेक प्रकारकी हानियाँ होती है, इसलिए इससे भी बहुत बचना चाहिए। कैस्करा सैगरेडासे पित्ताशय बहुत खराब हो जाता है और उसके परिणाम स्वरूप सारे शरीरको बहुत हानि पहुँचती है। यद्यपि एनिमासे भी कुछ छोटी हानियाँ होती है परन्तु उसकी अपेक्षा एनिमाका व्यवहार कहीं अच्छा है। जो लोग एनिमाका व्यवहार करते हो, उन्हे यदि कब्जियत बहुत अधिक हो तो उचित है कि वे पानीमे कुछ ग्लिसरिन भी मिला लिया करें।

यदि सरदी या जुकाम हो जाय तो भी शहदके व्यवहारसे बहुत लाभ होता है। सरदी होनेका कारण यह होता है कि त्वचा और पृष्ठदंडमे तथा छाती और फेफड़ोमे सम्बन्ध करानेवाले जो ज्ञानतन्तु होते है उनमे किसी प्रकारकी अव्यवस्था या विकार उत्पन्न हो जाता है। जिस समय हमारी त्वचा और ज्ञानतन्तु अपना काम ठीक तरहसे नहीं करते उस समय हमें सरदी हो जाती है। जिन लोगोको जरा जरा सी बातमे सरदी हो जाया करती है वे प्रायः सरदीके डरके मारे प्रातःकाल ठंढकके समय बाहर घूमने नही निकलते, बरसातमे घरसे बाहर पैर नहीं रखते, ठंढे पानीसे स्नान नही करते, बदनपर प्रायः गरम कपड़े पहने या लपेटे रहते हैं और गलेके चारो तरफ कोई गरम कपड़ा बाँधे रहते है। इस प्रकार ऐसे लोग सदा सरदीसे डरते रहते हैं और यदि कभी किसी अवसरपर उन्हें जरा सी भी हवा लग जाती है अथवा इसी प्रकारकी और कोई बात हो

जाती है तो उन्हें तुरन्त जुकाम हो जाता है जो बहुत कुछ प्रयत्न करनेपर भी महीनो अच्छा नहीं होता। कुछ लोग तो ऐसे नाजुक होते है कि यदि तेज गरमीके दिनोंमे भी बरफ या मलाईकी कुल्फी आदि खा ले तो उन्हें जुकाम हो जाता है। ये सब बातें प्रकृतिकी निर्बलताके कारण ही होती है। ऐसे लोगोंके लिए सबसे पहले यह उचित है कि वे व्यायाम करके अपनी प्रकृतिको ठीक मार्गपर लावें। जब प्रकृति सुदृढ़ और स्वस्थ रहती है तब सरदी होनेकी बहुत कम सम्भावना रहती है। उस समय शरीरके खुले रहने या रातके समय खुली हवामें सोनेसे किसी प्रकारकी हानि नही होती और न ठंढे पानीसे स्नान करने अथवा अधिक ठंढा पानी पीनेसे सरदी ही होती है। बल्कि जब व्यायाम आदि करनेके कारण प्रकृति दृढ और सबल रहती है तब उलटे आरोग्य और सुधरता है, शरीर बलवान् होता है।

हमेशा गरम कपड़े पहने रहने और कान तथा गला आदि लपेटे रहनेकी आदत अच्छी नहीं है। जो लोग ऐसा करते है वे जरा सी ठंढी हवा लगते ही बीमार हो जाते है। कारण यह है कि शरीरका जो भाग सदा गरम कपड़ेसे ढका रहता है उसमे प्रायः पसीना हुआ करता है। ऐसा भाग यदि कभी थोड़ी देरके लिए खुल जाता है तो वह ठंढी हवा सहन नहीं कर सकता, क्योंकि उसे ठंढी हवा खानेका अभ्यास तो होता ही नही और इसी लिए तुरन्त सरदी हो जाती है। ऐसे लोगोको यह बात अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि एक तो हवा साधारणतः शरीरके लिए बहुत अधिक उपयोगी है ही, दूसरे हमारा देश गरम है। हमारे यहाँ शरीरमे ठंढी हवा लगनेकी और भी आवश्यकता होती है। गरम देशोंमे रहनेवाले लोगोके शरीरमे जितनी ही अधिकसे अधिक साधारण ठंढी हवा लगे उतना ही अच्छा है। ठंढी और खुली हवा

बहुत अधिक उपकारी तथा गुणकारी होती है और उससे डरनेकी कोई वजह नहीं है। वह तो उलटे और अधिक आरोग्यवर्धक है। केवल ठंढी हवासे कभी किसीको सरदी नही होती। सरदी तो तब होती है जब हम अपने शरीरको गरम कपड़ोसे ढक ढककर इतना अधिक कोमल बना लेते हैं कि फिर हम ठंढी हवासे लाभ उठानेके योग्य ही नहीं रह जाते। उत्तरी ध्रुवमे जहाँ कि बहुत अधिक बरफ पड़ता है और बहुत ही ठंढी हवा चला करती है कभी किसीको सरदी होती ही नहीं, क्योकि वहाँके लोग सरदी से कभी डरते नहीं। सरदी तो केवल उन्हीं, लोगोको होती है जो ठढकसे बहुत डरा और बचा करते है।

ठीक यही बात ठंढे पानीकी भी है। नीरोग रहनेके आकांक्षियोको जिस प्रकार ठढी हवासे नही डरना चाहिए उसी प्रकार उन्हे ठंढे पानीसे भी नहीं डरना चाहिए। बहुत से लोग ठंढे पानीसे इनना डरते है कि कडीसे कड़ी गरमीके दिनोमे भी वे सदा गरम पानीसे स्नान करते है; ठंढे पानीसे स्नान कर ही नहीं सकते। ऐसे लोग यदि संयोगवश किसी ऐसे स्थानपर पहुँच जाते है जहाँ ठंढा पानी ही मिलता हो और उसे गरम करनेका कोई साधन न हो, तो फिर वहाँ वे ठढे पानीसे स्नान करनेकी अपेक्षा बिलकुल स्नान न करना ही पसन्द करते है। क्योकि उन्हे डर रहता है कि ठण्डे पानीसे स्नान करते ही हमे सरदी हो जायगी या बुखार चढ़ आवेगा अथवा और किसी न किसी प्रकार तबीयत खराब हो जायगी। भला तबीयतकी ऐसी नजाकत किस कामकी? ऐसे लोगोको अपनी यह आदत धीरे धीरे छोड़ देनी चाहिए और खुली हवामे रहने तथा ठण्ढे पानीसे स्नान करनेका अभ्यास डालना चाहिए। परन्तु उन्हें आरम्भमे ही एकदमसे खुली हवामे या बिलकुल ठण्ढे

पानीसे स्नान करना आरम्भ नहीं कर देना चाहिए, बल्कि पहले बन्द स्थानमे साधारण ठंढे पानीसे स्नान करनेका अभ्यास डालना चाहिए और तब धीरे धीरे अपना शरीर इस योग्य बना लेना चाहिए कि बिलकुल ठंढी हवामें और बिलकुल ठंढे पानीसे भी स्नान करनेपर शरीरको किसी प्रकारकी हानि न पहुँचे और किसी प्रकारका रोग न उत्पन्न हो। यदि आरम्भमे ही ठढे पानीसे स्नान करनेमें कुछ कष्ट जान पड़े तो कुछ दिनो तक गरम पानीसे ही स्नान करना चाहिए और पानीकी गरमी धीरे धीरे कम करते जाना चाहिए। स्नान करनेके समय किसी साफ तौलिए या और मोटे कपड़ेसे बदन अच्छी तरह रगड़ना चाहिए। इस क्रियासे शरीरमे गरमी आती है और ऊपरकी ओर चमड़ेके पास तक रक्त आ जाता है जिससे चमड़ा अधिक मजबूत हो जाता है। अन्दर बहुत गरम कपड़ा नहीं पहनना चाहिए। यदि पहननेकी आवश्यकता ही पड़े तो जहाँ तक हो सके कम समयके लिए पहनना चाहिए। जहाँ तक हो सके शरीरके कुछ अग कुछ समय तक खुले रहने देना चाहिए और उनमे शुद्ध हवा अबाधित रूपसे लगने देनी चाहिए। आजकल लोग शरीरको खुला रखना असभ्यता समझते है और अँगरेजोका अनुकरण करते हुए सारा शरीर मोटे और भारी कपड़ोंसे ढके रहते है। बहुत ठंढे देशोके लिए ऐसा पहनावा उपयुक्त हो सकता है; पर हमारे भारत सरीखे गरम देशके लिए इससे स्वास्थ्यको बहुत हानि पहुँचती है। हमारे पूर्वज प्रायः बहुत ही थोड़े कपड़ोका व्यवहार करते थे और शरीरका बहुत सा भाग प्रायः खुला ही रखते थे। हाँ, जब कभी उन्हे कहीं बाहर जाना पड़ता था तब वे दो एक कपड़े पहन लेते थे। शरीर और स्वास्थ्यकी दृष्टिसे ऐसा करना बहुत ही उपयोगी होता है। एक बार संयुक्त प्रान्तके एक सज्जन साँचीका उत्सव

देखनेके लिए गए थे। वहाँ उन्हें तीन चार दिन तक रहना पड़ा था। इन तीन चार दिनोंतक उन्होंने केवल इसी भयसे शरीरके कपड़े नहीं उतारे थे कि लोग कहीं मुझे असभ्य न समझ ले और इसी लिए उन्होंने स्नान तक नहीं किया था। भला ऐसी सभ्यता किस काम की? स्वस्थ्य भले ही बिगड़ जाय पर सभ्यता हाथसे न जाने पावे! हमारे पूर्वजोके बहुत अधिक स्वस्थ और नीरोग रहनेका एक बहुत बड़ा कारण यह भी था कि वे अपना अधिकांश शरीर प्रायः खुला रखते थे और उसमे शुद्ध हवा लगने देते थे। आजकलके गाँव देहातके लोग भी कपड़ोंका बहुत ही कम व्यवहार करते है और यही कारण है कि उनका स्वास्थ्य प्रायः बहुत ठीक रहता है और उन्हे बहुत ही कम बीमारियाँ होती है। वे उन लोगोंकी अपेक्षा कही अधिक हृष्ट पुष्ट और बलवान् होते है जो दिन रात भारी भारी कपड़ोंसे अपना शरीर ढके रहते है। हम यह नहीं कहते कि सब लोगोको सदा केवल एक धोती या अँगोछा पहने ही रहना चाहिए। जिस समय बाजार, दफ्तर या किसी सभा समाज आदिमे जाना हो उस समय अवश्य ही आवश्यकतानुसार कपड़े पहन लेने चाहिए। पर घरके अन्दर भी सदा गरम और भारी कपड़ोंसे सारा शरीर ढके रहना स्वास्थ्यकी दृष्टिसे बहुत ही हानिकारक है।

छोटे बच्चोको प्रायः लाग सरदीसे बचानेके लिए सिरसे पैर तक भारी भारी कपड़े पहनाए रखते है। वे लोग समझते है कि यदि बच्चे खुली हवामे रहेगे तो उन्हे सरदी हो जायगी। इसी लिए वे उन्हे जल्दी खुली हवामे घूमनेके लिए जाने नही देते। यदि कभी संयोगसे बाहर खुली हवामें भेजते भी हैं तो आवश्यकतासे बहुत अधिक कपड़े पहनाकर भेजते है और जाड़ेमे तो उन्हे इतने अधिक कपड़े पहनाते है कि

वे प्रायः पसीनेसे तर रहते है। यही कारण है कि बच्चोंका स्वास्थ्य बहुत जल्दी बिगड़ जाता है और वे जरा भी गरमी या सरदी बरदाश्त नहीं कर सकते। बड़े होनेपर ऐसे बालक बहुत ही कोमल प्रकृतिके हो जाते है और जरा जरा सी बातोमे बीमार पड़ने लगते हैं। जब उनमें जरा भी सरदीके लक्षण दिखाई देने लगते हैं तब वे दौड़े हुए डाक्टरके पास जाते हैं और अनेक प्रकारकी जहरीली दवाएँ खिला कर उनका शरीर बहुत ही निर्बल कर देते है। वस्त्र सदा ढीले ढाले और ऐसे होने चाहिएँ कि शरीरमे भली भाँति हवा लग सके और अन्दर जो पसीना हो वह सूख सके। अन्दरकी गरमी बाहर निकल जानी चाहिए और बाहरकी ठंढक अन्दर पहुँच सकनी चाहिए।

यद्यपि साधारण अवस्थामे ठढे पानीसे ही स्नान करना ठीक होता है, पर जिस समय सरदी हुई हो उस समय किंचित् गरम पानीसे स्नान करना चाहिए और यदि हो सके तो एनिमाके द्वारा अथवा और किसी प्रकार कोठा साफ कर लेना चाहिए। प्रातःकाल कुनकुने पानीसे स्नान करके ऊपर लिखी हुई रीतिसे तैयार की हुई शहदकी चाय पीनी चाहिए और तब कुछ गरम कपड़ा पहनकर थोड़ी देरके लिए लेट जाना चाहिए। उस समय शरीरमे पसीना निकलने लगेगा और ज्यों ज्यों पसीना निकलता जायगा त्यो त्यों सरदीका जोर कम होता जायगा। छः भाग पानीमे एक भाग शुद्ध और बढिया एसेटिक एसिड मिलाकर उससे नाक धोनी चाहिए और वही पानी सूँघना चाहिए। यदि सरदीका असर छाती और फेफड़ो तक पर पहुँच गया हो तो उस दशामें उसी पानीसे छाती और पीठ भी अच्छी तरह धोनी चाहिए और जब तक छातीका दरद कम न हो तब तक बराबर शहदकी चाय पीनी चाहिए।

[५]

खाँसी—यदि खाँसी आती हो तो शहदकी गरम चाय पीनेसे बहुत लाभ होता है। यदि रातको सोनेके समय उसी गरम चायमें नीबूका थोड़ा रस मिला लिया जाय तो और भी अधिक लाभ होता है।

गलेकी सूजन—यदि गला सूज गया हो तो गरम दूधमे थोड़ा शहद और थोड़ा ग्लिसरिन डालकर पीना चाहिए। दूध जहाँ तक हो सके गरम पीना चाहिए।

कफ—यदि शरीरमे कफ बहुत बढ गया हो तो गरम दूध या पानीमे मिलाकर शहद पीना चाहिए। प्रायः सभी मीठे पदार्थ कफकी वृद्धि करते है; परन्तु शहदसे कफका बहुत शीघ्र और बहुत अधिक शमन होता है।

काली खाँसी—बालकोको प्रायः काली खाँसी हो जाया करती है। उस समय अतीसके साथ दाखके दो दाने पीसकर और शहदमे मिला-कर देनेसे बहुत लाभ होता है।

क्षय—आजकल क्षयका रोग प्रायः असाध्य समझा जाता है; पर वास्तवमे यह बात नहीं है। यदि चिकित्सक अच्छा हो और रोगी परहे-जसे रहे तो यह रोग अवश्य दूर हो जाता है। आजकलके वैद्य हकीम और डाक्टर आदि सहजमे अच्छा नहीं कर सकते, इसी लिए उसे असाध्य बतलाते है। पर शीघ्र ही वह समय आवेगा जब कि यह रोग असाध्य नहीं समझा जायगा। यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो न तो कोई रोग साध्य होता है और न कोई रोग असाध्य। जो रोग साध्य और बहुत ही साधारण समझे जाते है वे भी कभी कभी असाध्य हो जाते हैं और जो रोग प्रायः असाध्य समझे जाते है वे भी कभी कभी साध्य हो जाते है। मधुके आरोग्यवर्धक और पुष्टिकारक होनेमें तो किसी प्रका-

रका सन्देह किया ही नहीं जा सकता। यदि मछलीके तेल और इसी प्रकारकी दूसरी अनेक दवाओंकी जगह रोगीको मधुका सेवन कराया जाय तो इससे बहुत अधिक लाभ हो सकता है। क्षयके रोगीके शरीरका मधुसे बहुत अधिक पोषण होता है। यदि उसे बराबर शहदकी चाय दी जाया करे तो उसका बल भी बढ़ता है और उसे भूख भी लगने लगती है। यदि क्षयके आरम्भसे ही मधुका सेवन आरम्भ कर दिया जाय, तो रोग बढ़ने नहीं पाता और बहुत शीघ्र दूर हो जाता है। क्षयके रोगीको गरम पानीसे स्नान करना चाहिए और जहाँ तक हो सके खुली हवामें रहना और टहलना, तथा सदा कोई न कोई छोटा मोटा काम करते रहना चाहिए।

श्वास—प्रायः यह समझा जाता है कि जठरकी अव्यवस्थासे श्वास या दमा होता है। यदि इस रोगमे अधिक मात्रामे अथवा गरिष्ठ भोजन किया जाय तो इस रोगके बहुत अधिक बढ जानेकी सम्भावना रहती है। इसलिए श्वासके रोगीको बहुत ही हलका और सादा भोजन करना चाहिए और जितनी आवश्यकता हो उतना ही भोजन करना चाहिए। आवश्यकतासे आधिक या बहुत पेट भरकर कभी भोजन न करना चाहिए। ऐसे रोगीको बराबर शहदकी चायका व्यवहार करना चाहिए।

कंठनालिकाकी सूजन—जिन लोगोको यह व्याधि होती है उन्हे साथ ही साथ प्रायः सरदी भी हो जाया करती है। यदि इस रोगकी शीघ्र चिकित्सा न की जाय तो यह बहुत भयंकर रूप धारण कर लेता है। यह रोग प्रायः उन्हीं कारणोंसे होता है जिन कारणोंसे सरदी या जुकाम होता है। इसमे भी शहदकी चाय बहुत अधिक गुण दिखलाती है।

मानसिक दुर्बलता—इस रोगमें मधुके सेवनसे बहुत अधिक लाभ

होता है । मानसिक शक्तिकी पुष्टि और वृद्धिके लिए मधु बहुत ही गुणकारी है। गरम दूध या पानीमे शहद मिलाकर पीनेसे बहुत लाभ होता है ।

रक्तकी कमी—बहुतसे लोगोके शरीरका रक्त बिलकुल सूख जाता है और उनका रग बिलकुल पीला पड़ जाता है । साथ ही शरीर बहुत सूख जाता है और शक्तिका बहुत अधिक ह्रास हो जाता है । ऐसे लोग अनेक प्रकारकी पौष्टिक औषधोका सेवन करते हैं पर उनसे कुछ भी लाभ नहीं होता । यदि ऐसे लोग गरम दूधमे थोड़ा पानी और थोड़ा शहद मिलाकर दिनमे आठ सात बार पीया करे तो उनको बहुत अधिक लाभ हो सकता है । भोजन खूब चबाकर करना चाहिए और साँस खूब खींचकर लेना चाहिए। शरीरमें रक्तकी कमी हो जानेके कारण कोष्ठबद्धता भी हो जाती है । ऐसे लोगोंको खुली हवामे घूमना और व्यायाम करना चाहिए और भोजन जहाँ तक हो सके सादा और कम करना चाहिए ।

मूत्राशयके रोग—जिन लोगोको मूत्राशयका किसी प्रकारका रोग हो उन्हें भी मधुकी चायका सेवन करना चाहिए । इससे मूत्राशय-सम्बन्धी सभी रोग दूर होते है और मूत्राशय नीरोग हो जाता है ।

सन्धिवात—जिन लोगोको सन्धिवातका रोग हो उन्हें गरिष्ठ भोजन नहीं करना चाहिए और उतना ही भोजन करना चाहिए जितना सहजमें पच सके । ऐसे लोगोको प्रातःकाल और रातको सोनेके समय मधुकी चायका बराबर सेवन करना चाहिए । यदि दोपहरको भोजनके समय वे इसका सेवन करे तो और भी अच्छा है । ऐसे स्थानोमे नहीं रहना चाहिए जहाँ बहुत अधिक सीड़ या सरदी हो । सदा सूखे और खुले स्थानमे रहना चाहिए ।

मद्य और तमाखू आदिका व्यसन—प्रोफेसर स्टरलिंग कहते हैं कि

एक मनुष्य ही ऐसा प्राणी है जो बिना प्यास लगे ही शराब, चाय आदि अनेक प्रकारके पेय पदार्थ पीता है। सर फ्रेडरिक ट्रेवेसका कथन है कि शराब तमाखू आदि मादक पदार्थोंमे विष रहता है और लोग समझते है कि विषका उतार विष ही है। इसी लिए वे लोग शराबपर शराब और तमाखूपर तमाखू पीते है। और समझते यह हैं कि कि हमारा स्वास्थ्य सुधर रहा है पर वास्तविक बात यह है कि प्रत्येक प्रकारके मादक पदार्थके सेवनसे शरीरका बल बराबर कम होता है और इसी लिए शरीरमें कृत्रिम बल उत्पन्न करनेके लिए लोग उतरोत्तर अधिक मादक द्रव्योका सेवन करते हैं। प्रायः मद्य पीनेवाले लोग और अधिक नशेमें होनेके लिए तमाखू या सिगरेट पीते है, पान और सुरती खाते हैं तथा इसी प्रकारके और अनेक मादक द्रव्योका सेवन करते है। इस प्रकार एक व्यसनके द्वारा और भी अनेक व्यसन लग जाते हैं। और इन्हीं सब बातोंसे प्रमाणित होता है कि दिनपर दिन उनकी निर्बलता और भी बढती जाती है। एक बार मद्य या तमाखू आदि पीनेके उपरान्त फिर दोबारा मद्य या तमाखू पीनेकी जो आवश्यकता पड़ती है उसका कारण केवल यही है कि पहले बारके सेवनसे शरीरमें एक प्रकारका विष उत्पन्न हो जाता है और तब उस विषका शमन करनेके लिए अथवा उसके द्वारा आनेवाली दुर्बलता दूर करनेके लिए दोबारा उस मादक पदार्थके सेवनकी आवश्यकता पड़ती है। परन्तु परिणाम यह होता है कि वह विष पहलेकी अपेक्षा दूना तिगुना हो जाता है और निर्बलता भी बहुत अधिक बढ जाती है। जो आदमी पहले दिनमे एक या दो बीड़ियाँ पीता है वही कुछ दिनोंमें दिन भरमे दस दस और बीस बीस बीड़ियाँ पीने लग जाता है। मादक द्रव्यके सेवबसे स्नायु बहुत दुर्बल हो जाते है और मस्तिष्कके ज्ञानतन्तुओंमें आलस्य तथा रोगका

प्रवेश हो जाता है। तमाखूके सेवनसे अजीर्ण तो प्राय: अवश्य हो जाया करता है और अजीर्ण हो जानेपर कोष्ठबद्धता तथा कोष्ठबद्धता हो जानेपर अनेक प्रकारके रोग हो जाते है। तात्पर्य यह कि एक तमाखूके सेवनसे ही शरीरमे नाना प्रकारके रोग उत्पन्न हो सकते और होते है। आप किसी व्यसनी आदमीसे उसका व्यसन छोड़ देनेके लिए कहिए और तब ध्यानपूर्वक देखिए कि आपके कह चुकनेपर उसकी क्या दशा होती है। उसकी उस दशासे ही यह बात स्पष्ट प्रकट होती है कि जिस मादक पदार्थका उसे व्यसन है उसमे विषका अंश अवश्य मिला है और उसपर उस विषयका बहुत बड़ा प्रभाव पड़ चुका है। वह उस विषका इतना अभ्यस्त हो चुका है कि अब बिना उसके काम ही नहीं चल सकता। जो लोग शराब, तमाखू या अफीम आदि मादक द्रव्योंका सेवन करते है वे यदि कभी अपना व्यसन एक दमसे छोड़ देते है तब उनके शरीर और मस्तिष्कमे एक विशेष प्रकारकी गड़बड़ी और अव्यवस्था उत्पन्न हो जाती है। उन्हे ऐसी दुर्बलता जान पड़ती है जिसका पहले उन्होने कभी अनुभव नहीं किया था। यह दुर्बलता उनकी व्याधिके ही परिणामस्वरूप होती है और यही दुर्बलता दूर करनेके लिए उन्हे फिरसे अपना व्यसन आरम्भ करनेकी आवश्यकता पड़ती है। वे उस व्यसनसे अपना पीछा छुड़ानेका लाख प्रयत्न करते है, पर बिना उस व्यसनके उनका काम ही नहीं चलता। जब वे अपना व्यसन छोड़ देते है तब तो उन्हें अपना शरीर बहुत ही दुर्बल और अस्वस्थ जान पड़ता है, पर जब वे फिरसे वह व्यसन आरम्भ कर देते हैं तब मानो उन्हे शान्ति और स्वस्थताका अनुभव होने लगता है। मादक द्रव्योंका सेवन करनेवाला जब कुछ देर या कुछ दिनोंके लिए उस द्रव्यका सेवन छोड़ देता है तभी इस बातका पूरा पूरा पता लगता

है कि उस व्यक्तिपर उस मादक द्रव्यका कितना अधिक अधिकार हो गया है और उसमे उसके प्रति कितनी अधिक परतन्त्रता आगई है। व्यसन छोड़ देनेपर थोड़े ही समयमें वे समझने लगते है कि यह व्यसन हमारी जीवनयात्राके लिए बहुत लाभदायक है और इसे छोड़ देनेसे हमारी बहुत बड़ी हानि होती है। परन्तु उनका ऐसा समझना बड़ी भारी भूल है। पहले उन्हे कुछ अधिक समय तक अपना व्यसन बिलकुल छोड़ देना चाहिए और तब यह देखना चाहिए कि यह व्यसन जारी रखनेसे हमारी हानि होती है या इसे छोड़ देनेसे। वास्तवमे सदा व्यसन ही हानिकारक होता है, उसका छोड़ देना कभी हानिकारक नहीं हो सकता।

जो लोग तमाखू या शराब आदि व्यसनोसे अपना पीछा छुड़ाना चाहते हो उन्हे नीचे लिखा काम करना चाहिए। सबसे पहले तो उनमे उस व्यसनको पूर्ण रूपसे और सदाके लिए छोड़ देनेकी वास्तविक इच्छा होनी चाहिए। तब उन्हे अपने मनमे इस बातका दृढ़ निश्चय करना चाहिए कि चाहे जो होगा हम यह व्यसन अवश्य छोड़ देंगे। जब कभी कोई अवसर आवे तब उन्हे उससे बचनेके लिए दृढ निश्चय और पूरा आग्रह दिखलाना चाहिए। जो लोग वह व्यसन करते हों उनका साथ बिलकुल छोड़ देना चाहिए या बहुत कम कर देना चाहिए। जिस समय और जिस स्थानपर लोग वह व्यसन करते हो, उस समय और उस स्थानपर व्यसन छोड़नेकी इच्छा रखनेवालेको कभी नहीं जाना चाहिए क्योकि वहाँ जाने पर लोगोकी देखादेखी या उनके आग्रह करने पर अवश्य ही वह व्यसन करनेकी इच्छा और प्रवृत्ति होगी और व्यसन छोड़नेका संकल्प टूट जायगा। जब कभी स्वयं वह व्यसन करनेकी इच्छा हो तब एक प्याला शहदकी चाय पी लेनी चाहिए। आरम्भमें तो कुछ दिनो तक अवश्य कुछ कठिनता जान पड़ेगी परन्तु कुछ दिनो बाद यह शहदकी चाय ही अच्छी जान पड़ने लगेगी। इस प्रकार वह

व्यसन छूट जायगा और शरीर दिनपर दिन स्वस्थ तथा नीरोग होने लगेगा । व्यसन छोड़नेके लिए मनमें दृढ संकल्प और आग्रह तो अवश्य ही रखना पड़ेगा । यदि दृढ़ संकल्प और आग्रह नहीं होगा और व्यसन करनेकी प्रबल कामना होने पर यह सोचा जायगा कि चलो आज यह व्यसन कर ले, कलसे न करेंगे तो फिर वह व्यसन कभी न छूटेगा । नित्य वैसी ही प्रबल कामना होती रहेगी और नित्य यही कहा जायगा कि आज यह काम कर ले, कलसे न करेंगे । ऐसी दशामें वह कल कभी न आवेगा और न वह व्यसन ही छूटेगा । आरम्भमे कुछ व्यसन छोड़नेके कारण कुछ विकलता, कुछ अस्वस्थता और उद्विग्नता अवश्य होगी । उस समय अपने मनका वेग दबाना होगा । जहाँ दो चार दस बार वह वेग दबाया गया तहाँ धीरे धीरे वह व्यसन आप ही छूट जायगा और जब एक बार वह व्यसन छूट जायगा तब कुछ दिनों बाद उससे घृणा होगी और उसके सामने आने पर उसकी ओर देखनेकी इच्छा भी न होगी। यदि कभी किसी अवसरपर बहुत विकलता होनेके कारण अथवा लोगोके बहुत अधिक आग्रह करनेके कारण वह व्यसन हो जाय तो दोबारा वैसा अवसर आने पर पूरी पूरी दृढता और आग्रह दिखलाना चाहिए । उस समय अपने मनमे सोचना चाहिए कि हमने यह काम बहुत बुरा किया और भविष्यमे हमे कदापि ऐसा न करना चाहिए । सदा इस बातका स्मरण रखना चाहिए कि पूरा पूरा प्रयत्न करनेसे और मनमे दृढ़ सकल्प करनेसे हर एक काम हो सकता है और कभी यह नही सोचना चाहिए कि अमुक व्यसन छोड़ देना हमारे लिए असम्भव है, नहीं तो फिर हम कभी वह व्यसन न छोड़ सकेंगे और उसे छोड़ना हमारे लिए सचमुच असम्भव हो जायगा ।

प्रसिद्ध वैज्ञानिक लैकास्टरका मत है कि तमाखूमे निकोटाइन नामका विष रहता है । यह विष इतना अधिक घातक होता है कि यदि उसकी

एक बूँद भी किसी कुत्तेको दी जाय तो वह थोड़ी ही देरमें मर जायगा। जो लोग बार बार बहुत अधिक तमाखू या सिगरेट पीते हों उन्हें अपने मनमे यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि हर बार धूआँ खींचने पर उस धूएँके साथ वह विष फेफड़ोमे पहुँचता रहता है और वहाँसे वह रक्तके साथ सारे शरीरमे फैलता रहता है। यही बात शराबके सम्बन्धमे भी है। पहले तो शराबका विष पेटमे पहुँचता है और तब वहाँसे रक्तके साथ सारे शरीरमे फैलता है। तात्पर्य यह कि किसी प्रकारके मादक द्रव्यका व्यसन लग जाने पर उस मादक द्रव्यका विष सारे शरीरमे फैल जाता है। वह विष किसी प्रकार निकल तो सकता ही नही, उलटे दिनपर दिन बढ़ता ही जाता है और उसके परिणामस्वरूप शरीरमे अनेक प्रकारके रोग और व्याधियाँ होती है। शरीरसे वह विष निकाल देनेका सबसे उत्तम उपाय यही है कि वह व्यसन बिलकुल छोड़ दिया जाय और उसके बदलेमे शहदकी चायका सेवन आरम्भ किया जाय। जब वह व्यसन छोड़ दिया जायगा तब उसका विष शरीरमें न पहुँच सकेगा और पहलेसे जो विष शरीरमें पहुँचा हुआ होगा वह शहदके रक्त-शोधक गुणके कारण धीरे धीरे नष्ट हो जायगा और शरीर नीरोग तथा स्वस्थ होने लगेगा।

उन्निद्र रोग—प्रायः अनेक प्रकारकी चिन्ताएँ करने, बहुत अधिक पढने लिखने या मानसिक परिश्रम करने और मस्तिष्कके बहुत अधिक दुर्बल हो जानेके कारण लोगोको यह रोग हुआ करता है। कभी कभी अधिक भोजन करने या किसी प्रकारके दुर्व्यसनके कारण भी यह रोग हो जाया करता है। इसमे मनुष्यको या तो बिलकुल ही निद्रा नही आती और या शान्तिपूर्ण निद्रा नहीं आती। उसे बराबर अनेक प्रकारके स्वप्न आया करते हैं। ऐसे लोगोको जहाँ तक हो सके रातके समय बिना भोजन अथवा थोड़ा सा दूध पीकर सो रहना चाहिए।

अथवा यदि अधिक भूख हो तो बहुत ही सादा और हलका भोजन करके सोना चाहिए। अधिक भोजन या गरिष्ठ भोजन करनेका परिणाम यह होता है कि उसे पचानेके लिए शरीरका अधिकांश रक्त जठरकी ओर चला जाता है और मस्तिष्कको जितने रक्तकी आवश्यकता होती है उतना रक्त उसे नहीं मिलता। और मस्तिष्कमे यथेष्ट रक्त न पहुँचनेके कारण पूरी और ठीक निद्रा नहीं आती और अनेक प्रकारके स्वप्न आने लगते हैं। इसी लिए इसमे बिलकुल भोजन न करना या बहुत ही कम भोजन करना बहुत ही लाभदायक होता है। साथ ही इस रोगके रोगियोको सन्ध्याके समय छः सात बजे ही भोजन कर लेना चाहिए, बहुत रात गए भोजन नहीं करना चाहिए। जल्दी भोजन करनेसे यह लाभ होता है कि वह भोजन सोनेके समय तक बहुत कुछ पच जाता है और जब भोजन पचा रहता है तब निद्रा आनेमे सहूलियत होती है। जैनियोंमे जो सन्ध्या समय ही भोजन कर लेनेकी प्रथा है वह इस दृष्टिसे बहुत अच्छी और उपयोगी है। इस रोगके रोगियोको बहुत अधिक चिन्ता नही करनी चाहिए और न किसी विषयपर बहुत अधिक सोचना विचारना चाहिए। पूरी और गहरी नीद न आनेका शरीरपर बहुत ही बुरा परिणाम होता है। यदि चार घंटे भी पूरी और अच्छी नीद आ जाय तो वह बारह घंटेकी उस नीदसे कही अच्छी है जिसमें अनेक प्रकारके स्वप्न आते हो और दिमागमे बेचैनी रहती हो। ऐसे लोगोंको तमाखू, शराब, अफीम आदि सभी प्रकारके दुर्व्यसनोंसे सदा बहुत बचना चाहिए और प्रति सप्ताहमे कमसे कम एक दिन उपवास करना चाहिए जिसमे जठराग्नि प्रबल होती रहे। ऐसे लोगोके लिए दिन और रातमे कई बार शहदकी चाय पीते रहना बहुत लाभदायक होता है। यदि हो सके तो इस रोगके रोगियोको डूश आदिकी सहायतासे समय समयपर अपनी आँते बराबर साफ करते

रहना चाहिए और इसी प्रकारके दूसरे ऐसे उपचार करने चाहिए जिनसे नींद आवे ।

कोष्ठबद्धता—हम पहले ही कह चुके हैं कि कोष्ठबद्धता मरोड़ और अतिसार आदि रोग प्रायः चीनी अधिक खानेसे होते हैं । ऐसे लोगोंको चीनीकी जगह सदा शहदका व्यवहार करना चाहिए । क्योंकि यह एक निश्चित सिद्धान्त है कि शहदसे किसी प्रकारका रोग उत्पन्न नहीं होता, बल्कि सभी प्रकारके रोग किसी न किसी सीमा तक नष्ट होते है ।

इसके अतिरिक्त मधुके और भी अनेक उपयोग तथा लाभ होते है। इससे कंठका स्वर मधुर और सुरीला होता है, शरीरका रंग निखरता है, सौन्दर्यकी वृद्धि होती है, भोजन शीघ्र पचता है, खुजली खसरा आदि रोग दूर होते है, शरीरकी बढ़ी हुई चरबी कम होती है, तथा इसी प्रकारके असख्य लाभ होते है। यदि रोटी बनाते समय आटेके पेड़ेमें थोड़ा शहद लगा दिया जाय तो वह रोटी जल्दी पच जाती है और अपेक्षाकृत अधिक समय तक रखी रह सकती है । यदि आँवले, हर्रे, बेल, आम, या सेब आदिका मुरब्बा शहदमें डाला जाय तो उसकी लाभकारिता बहुत अधिक बढ़ जाती है । तात्पर्य यह कि जितने अधिक रूपमे और जितना अधिक हो सके शहदका व्यवहार करना चाहिए । उससे सदा लाभ ही लाभ होगा, कभी किसी दशामे कोई हानि नहीं होगी ।

[६]

अब यहाँ कुछ ऐसे प्रयोग बतलाए जाते हैं जिनमें शहदका व्यवहार और और औषधियोंके साथ होता है ।

शहदमे सुहागा पीसकर और माता या गौके दूधमें मिलाकर छोटे बालकोको देनेसे उनकी खाँसी और अपच दूर होता है और वे दूध पीकर कै नहीं करते ।

यदि शहदमे सुहागा पीसकर बालकोंके मसूड़ोंपर धीरे धीरे घिसा

जाय तो उनके दाँत शीघ्र और बिना विशेष कष्टके निकल आते है। इसीसे उनका मुखपाक रोग भी अच्छा होता है।

शहदके साथ अतीस और दो तीन दाखे पीसकर देनेसे बालकोकी काली खाँसी बहुत जल्दी अच्छी हो जाती है।

ठंढे पानीमें शहद मिलाकर पीनेसे खाँसी और गलग्रन्थि आदि रोग दूर होते है, मुँह नहीं सूखता और साँस लेनेमे कष्ट नहीं होता।

त्रिफलाके काढ़ेमे शहद मिलाकर पीनेसे सब प्रकारका रक्त विकार और कंठमाला आदि रोग दूर होते है।

गुडुचके रसमे शहद मिलाकर पीनेसे प्रमेह रोग और विशेषतः मधु-प्रमेह रोगमे बहुत अधिक लाभ होता है।

रसौतके पानीमे शहद मिलाकर पिचकारी लेनेसे पुराना सुजाक बहुत जल्दी अच्छा हो जाता है।

त्रिफलाकी भस्ममे यदि शहद मिलाकर गरमीके घावोपर लगाया जाय, तो वे घाव जल्दी सूख जाते है।

नीमके गरम पानीमे यदि शहद मिलाकर उससे कान धोया जाय तो उससे कानका जख्म और दर्द अच्छा हो जाता है और उसमेसे पीब आदिका निकलना बन्द हो जाता है।

पक्षाघातकी आरम्भिक अवस्थामे शहदके साथ मंगरैलेके चूर्णका सेवन करनेसे और शहद मिला हुआ जल पीनेसे उसका आक्रमण रुक जाता है।

उठते हुए फोड़े या सूजनपर शहद और चूनेका लेप करनेसे विशेष लाभ होता है।

बगल या जाँघमें गाँठ या गिलटी निकलती हो तो काली मिर्च पीसकर और शहदके साथ मिलाकर लगानेसे लाभ होता है।

प्लेगकी गाँठपर जंगली कबूतरकी बीठ और शहद लगानेसे विशेष लाभ होता है।

नीबूके रसमे शहद मिलाकर पीनेसे गलेकी पीड़ा, गलेके अन्दरके घाव और स्वरभंग आदि रोग दूर होते हैं।

यदि जुकामके आरम्भमें खूब गरम जलके साथ थोड़ा शहद मिलाकर धीरे धीरे पीया जाय तो जुकाम रुक जाता है।

पीपलके चूर्णके साथ शहद मिलाकर चाटनेसे खाँसी, सरदी, कफ, ज्वर आदि रोगोमे लाभ होता है।

मकोयका रस और शहद मिलाकर और उसमे कपड़ा या रूई भिगोकर स्त्रियोंकी योनिमे रखनेसे उनके गर्भाशयकी पीड़ा और शोथ आदि रोग दूर होते है।

शहद और शिलाजीत एकत्र मिलाकर लेप करनेसे वायुजन्य पीड़ा शान्त होती है।

बकरीके कच्चे दूधमे शहद मिलाकर पीनेसे शरीरका दूषित रक्त बहुत शीघ्र शुद्ध होता है। इसके साथ भोजनमे सेधा नमक और काली मिर्चका व्यवहार करना होता है और साभर नमक तथा लाल मिर्चसे परहेज करना पड़ता है।

गरम जलमे आठवाँ भाग शहद मिलाकर पीनेसे शरीरकी बढी हुई चरबी कम होती है और मोटा आदमी दुबला होने लगता है।

मोरपंखकी राखमे शहद मिलाकर चाटनेसे हिचकी दूर होती है।

बिच्छू या बर्रेके काटनेपर उसके काटे हुए स्थानपर शहद मलने और थोड़ा सा शहद चाट लेनेसे पीड़ा कम हो जाती है।

गुडुचके ठंढे किए हुए काढ़ेमे शहद मिलाकर पीनेसे वमन रुकता है।

ढाकके बीजोके रसमे शहद मिलाकर सेवन करनेसे कृमिरोग नष्ट होता है।

प्याजके रसमे शहद मिलाकर आँखोंमें लगानेसे आँखकी पीड़ा जाती रहती है।

शहदमें अच्छी तरह भिगोई हुई रूई गर्भाशयमें रखनेसे स्त्रियोंके गर्भाशयका मल निकल जाता है।

सिरकेमें नमक और शहद मिलाकर शरीरके अगोपर मलनेसे झाई दूर होती है।

क्षयरोगमें बहुत अधिक प्यास लगने पर पानीमे मिलाकर शहद देनेसे लाभ होता है। कभी कभी इसके सूँघने मात्रसे भी प्यास दूर होती है।

यदि महुएके वृक्ष परका मधु कानमे डाला जाय तो कानका बहना बन्द हो जाता है।

पानीमे शहद मिलाकर कुल्ला करनेसे सब प्रकारके मुख रोग दूर होते है।

आगसे जल जाने पर शरीरमे जो घाव होता है उसपर शहद लगानेसे लाभ होता है।

बकरीके दूधमे शहद और मिस्री मिलाकर पीनेसे रक्तपित्त रोगमे बहुत लाभ होता है।

यदि ठढे पानीमे शहद मिलाकर पिलाया जाय और तब कै करा दी जाय तो तृषा और दाहमे बहुत लाभ होता है।

शेर, चीते या भेड़िए आदिके काटनेपर पानीमें मिलाकर शहद पिलानेसे उस विषका शमन होता है।

कुचलेके विषका शमन करनेके लिए घी, शहद और मिस्री मिलाकर देनेसे बहुत लाभ होता है।

गुडूचके काढेमें शहद मिलाकर पिलानेसे जलोदर रोगमे बहुत लाभ होता है।